يقدمها المستشفى الميداني والمركز الطبي بمريجب الفهود

134 ألف لاجئ سوري يستفيدون من خدمات الإمارات الطبية

08

64 مليون مسافر عبر مطارات الدولة

15

محمد بن راشد يصدر قرار اعتماد قائمة الأشخاص والتنظيمات الإرهابية

.. ويعتمد المعايير الموحدة لترخيص مزاولي المهن الصحية ورسوم الخدمات الإعلامية

02

الجمعة 27 شوال 1438هـ الموافق 21 يوليو 2017م

الفجر 4:18 الشروق 5:44 الظهر 12:29 العصر 3:55 المغرب 7:13 العشاء 8:43

الاتحاد

مصدرك الأول

عام الخير 2017

صحيفة يومية سياسية جامعة
تأسست في 20 أكتوبر 1969

56 صفحة - درهمان
السنة الثامنة والأربعون
العدد 15354

www.aletihad.ae



للاشتراك
توزيع tawzea
Tawzea Toll Free: 800 22 20
0522138484 0522138484
/Tawzea @Tawzeaofficial @Tawzeaofficial

أكدت وجود تسجيلات تثبت تعاون الدوحة مع «القاعدة» الإرهابي لاستهداف جنودنا باليمن

الإمارات: دماء شهدائنا عار في جبين قطر

الدوحة في «درب الزلق» بالمكابرة والمناورة والاستقواء بالأجنبي

السعودية: «هلال» الدوحة سلم جوازات سفر قطرية لمجموعات إرهابية بليبيا



عواصم (وكالات)

أكدت الإمارات أمس أن قطر مسؤولة عن استشهاد جنودها في اليمن من خلال التعاون مع تنظيم «القاعدة» الإرهابي، وأن هناك تسجيلات ميدانية تثبت ذلك سيتم إعلانها في الوقت المناسب. وقال سفير الدولة لدى موسكو عمر سيف غباش رداً على سؤال لبرنامج «هارد توك» في «بي بي سي»: «هناك أدلة بالصوت والصورة على الدعم القطري للإرهاب في اليمن وليبيا وسوريا»، وقطر كانت ضمن تحالف دعم الشرعية في اليمن، وتعرف تحركات قوى التحالف، وعندما كانت القوات الإماراتية تستعد لعملية ضد القاعدة، سرب القطريون مواقع وخطط القوات الإماراتية إلى التنظيم مما سمح بوصول أربعة انتحاريين فجروا أنفسهم في الجنود الإماراتيين.

وقال معالي الدكتور أنور قرقاش وزير الدولة للشؤون الخارجية في تغريدات على «تويتر»: «الاعتماد على حل خارجي وتمييع المفاهيم سراب، وفي أزمة قطر الممتدة الرهان على الحل الخارجي ينحسر، وهو رهان واهم، والخوف أن قطر التي انزلقت سياستها إلى درب الزلق من التوسط بين الأطراف إلى تمويل ودعم التطرف ستنزلق مجدداً عبر البوابة الخارجية. داعياً إلى الحكمة لا المكابرة.

وقالت معالي ريم بنت إبراهيم الهاشمي وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي، إن محاولات تدويل الأزمة عن طريق عرضها أمام محافل الأمم المتحدة المختلفة، لن تساعد قطر في تحويل الانتباه عن القضية الرئيسة، وهي دعمها المستمر للتطرف، وشددت على أن الوقت قد حان لكي تتوقف قطر عن محاولات تغيير الموضوع والبدء في تغيير سلوكها.

ودعا وزير الخارجية السعودي عادل الجبير أمس، قطر إلى التجاوب مع المطالب ووقف دعم الإرهابيين وإيوائهم والامتناع عن التحريض، مؤكداً أن بلاده لن تتساهل مع الإرهاب وتمويله. وكشف خلال مؤتمر صحفي مشترك من نظيره البلجيكي أن الهلال الأحمر القطري سلم جوازات سفر قطرية لمجموعات إرهابية في ليبيا، و«قطر تؤوي إرهابيين يعيشون في المجتمع القطري، ويوزعون الأموال على «داعش» و«القاعدة» وجماعات إرهابية أخرى».

وكشفت مصادر مطلعة عن أن الولايات المتحدة سترسل مسؤولين إلى مكتب النائب العام القطري في إطار الاتفاق الأميركي القطري الذي وقع مؤخراً لمكافحة تمويل الإرهاب.

كلمة رئيس التحرير غدر قطر لن يمر من دون حساب 03

متابعة خاصة 21-25

الكويت تطرد دبلوماسيين إيرانيين وتغلق الملحقيات

عواصم، الاتحاد (وكالات)

طردت الكويت، دبلوماسيين إيرانيين، إضافة إلى إغلاق المكاتب الفنية التابعة للبعثة، ممثلة بالملحقيات العسكرية والثقافية والتجارية، وتجميد أي نشاط في إطار اللجان المشتركة، وذلك بعد صدور الحكم النهائي من محكمة التمييز، بحق المدانين بقضية «خلية العبدلي»، التي تمت إدانتها بتهم ارتكاب أفعال تمس بوحدة وسلامة أراضي الكويت، والتخابر مع إيران و«حزب الله» الإرهابي للقيام بأعمال عدائية ضدها. (طالع ص 27)

جهاز أمن دولة سعودي جديد لمواجهة الإرهاب والتحديات

الرياض (وكالات)

أصدر خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز عاهل المملكة العربية السعودية عدداً من الأوامر الملكية، أمس، أبرزها إنشاء جهاز باسم «رئاسة أمن الدولة»، يُعنى بكل ما يتعلق بأمن الدولة، ويرتبط برئيس مجلس الوزراء، لمواجهة التحديات الأمنية كافة بقدر عال من المرونة والجاهزية والقدرة على التحرك السريع لمواجهة أي طارئ.

وتضمن المرسوم نقل عدد من مديريات وزارة الداخلية إلى الجهاز الجديد، وهي «المديرية العامة للمباحث»، و«قوات الأمن الخاصة»، و«قوات الطوارئ الخاصة»، و«طيران الأمن»، و«الإدارة العامة للشؤون الفنية»، و«مركز المعلومات الوطني» وكافة ما يتعلق بمهمات الرئاسة، بما في ذلك مكافحة الإرهاب وتمويله والتحريات المالية. (طالع ص 27)

قلق أميركي من تصاعد التوتر حول الأقصى

استنفار إسرائيلي لمواجهة «جمعة الغضب»

القدس المحتلة (الاتحاد، وكالات)

عززت إسرائيل قواتها حول المسجد الأقصى، وفي عموم الأراضي الفلسطينية المحتلة. ونشرت خمس كتائب في حالة تأهب، تحسباً لمواجهات متوقعة اليوم في «جمعة الغضب»، التي تنادى إليها الفلسطينيون للدفاع عن المسجد الأقصى، في مواجهة إجراءات إسرائيلية من بينها وضع بوابات إلكترونية لكشف المعادن ليمر منها المصلون.

وتزايدت الدعوات إلى «جمعة غضب» مع رفض الفلسطينيين، أمس، لليوم الخامس على التوالي، أداء الصلاة داخل المسجد، احتجاجاً على الإجراءات الإسرائيلية التي فرضت الجمعة الماضي بعد هجوم قتل خلاله شرطيان إسرائيليان وثلاثة مهاجمين فلسطينيين. واستشهد شاب فلسطيني زعمت إسرائيل أنه حاول طعن أحد جنودها.

وأعرب البيت الأبيض عن «القلق الشديد» إزاء التوترات المحيطة بالمسجد الأقصى، ودعا إسرائيل والأردن المسؤولة عن الموقع إلى «إيجاد حل يضمن السلامة العامة والأمن ويحافظ على الوضع الراهن».

وقال وزير الأمن الداخلي الإسرائيلي، جلعاد اردان، لإذاعة الاحتلال: «إن نتنياهو سيتخذ اليوم قراراً بشأن التدابير الأمنية في الأقصى. وكشفت صحيفة «هآرتس» الإسرائيلية عن مخطط استيطاني جديد، يضم 1100 وحدة، يهدف لعزل القدس المحتلة عن رام الله، وهو ما يعني قطع التواصل الجغرافي بين القدس وبقية مدن الضفة. (طالع ص 29)



متظاهر فلسطيني وسط دخان نجم عن قنبلة مسيلة للدموع خلال الاحتجاجات في الضفة (رويترز)

ورشة لصيانة القوارب ومحطة دائمة للديزل في خور كلباء

حوار: السيد حسن

أعلن إبراهيم يوسف، رئيس جمعية الصيادين في كلباء لـ«الاتحاد»، إنشاء ورشة لصيانة القوارب ومستلزمات الصيد بأسعار رمزية داخل ميناء الصيد بخور كلباء، بجانب محطة دائمة لتزويد القوارب بالديزل.

وأوضح أنه سيتم قريباً تشييد مصنع آخر لتجفيف وتعليب أسماك البرية والعومة في كلباء، والمتوقع اختيار مكان المصنع المقترح في إحدى المناطق الجبلية في محيط المدينة. (طالع ص 4)

ملتقى القيادات والإعلام يوصي باستحداث هيئة عربية لمكافحة الإشاعات 04

«شعاع كابيتال» تستحوذ على «المتكاملة كابيتال» و«المتكاملة للأوراق المالية»

أبوظبي (الاتحاد)

أبرمت «شعاع كابيتال»، اتفاقاً مع «المجموعة المالية المتكاملة»، للاستحواذ على شركتي «المتكاملة كابيتال»، و«المتكاملة للأوراق المالية». ويعزز هذا الاستحواذ الاستراتيجي، والذي ما زال بانتظار موافقة الجهات التنظيمية، مستويات الانسجام والكفاءة التي توفرها «شعاع كابيتال»، عبر مجموعة منتجاتها وخدماتها، كما يتيح لها توسيع رقعة انتشارها. (طالع ص 16)

إقبال كبير على فعاليات «ليوا للرطب»

إيهاب الرفاعي (منطقة الظفرة)

يواصل مهرجان ليوا للرطب، المقام تحت رعاية سمو الشيخ منصور بن زايد آل نهيان نائب رئيس مجلس الوزراء وزير شؤون الرئاسة، وتنظيم لجنة إدارة المهرجانات والبرامج الثقافية والتراثية في أبوظبي، فعالياته التي تستمر حتى 29 يوليو الجاري، وسط حضور جماهيري كبير من عشاق النخيل والتمور والمهتمين بالقطاع الزراعي، ومنافسة قوية من المشاركين في المسابقات.

وشهدت منافسات مسابقة أكبر عذج والدباس، المقامة ضمن المهرجان، قوة وإثارة وندية بين المشاركين. (طالع ص 7)

إغاثة إماراتية لـ 3 آلاف أسرة يمنية

القوات السعودية تصد هجوماً على الحدود وتقتل 50 انقلابياً

صنعاء (الاتحاد، وكالات)

تواصل هيئة الهلال الأحمر الإماراتية جهودها الإغاثية والإنسانية لتقديم المساعدات إلى الشعب اليمني الشقيق. وسيرت الهيئة قوافل إغاثية جديدة تحمل مساعدات غذائية لأكثر من ثلاثة آلاف أسرة من أهالي مديريتي رضوم وميفعة بمحافظة شبوة.

وصدت القوات السعودية المشتركة، هجوماً ليلياً نفذته الميليشيات الانقلابية قبالة منطقتي جازان ونجران، حيث حاولت الميليشيات تنفيذ هجوم متزامن عبر 3 محاور قبالة «الغاويه - الدفينيه - جبل دخان» التابعة لمنطقة جازان، وعبر محورين لمركز سقام التابع لمنطقة نجران، لكن القوات السعودية نجحت في التصدي للهجوم بعد ردها المباشر من خلال الأسلحة الخفيفة والثقيلة، بمساندة المدفعية وكتيبة الهاون، وقتلوا ما لا يقل عن 50 عنصراً من الحوثيين ودمروا عدداً من العربات العسكرية. (طالع ص 26)

السعودية: ريالان الكويت: 200 فلس البحرين: 200 فلس قطر: ريالان عمان: 200 بيسة اليمن: 50 ريالاً العراق: 600 دينار المغرب: درهمان مصر: 3 جنيهات لبنان: 1000 ليرة الأردن: 200 فلس سوريا: 10 ليرات باكستان: 20 روبية المملكة المتحدة: جنيه استرليني تايلاند: 5 دولارات



ديكورات المكاتب تساعد على سرعة الإنجاز
05


سلوى السويدي.. 16 عاماً في خدمة المسنين
07

ياسر جلال: «خجلي» سبب رئيس في تأخر «نجوميتي»
10



الجمعة 27 شوال 1438 هـ الموافق 21 يوليو 2017م

انفصال



النجم العالمي بدلاً من خطيبها

القاهرة (الاتحاد)

بعد أن انفصلت الشابة الكندية غابي دون عن خطيبها جيف بعد حضورهما حفل التخرج معاً، كانت غابي تشعر بالضيق كلما رأت صورهما معاً في الحفل.. غير أن غابي قررت استخدام برنامج الفوتوشوب بدلاً من التخلص من كل الصور التي جمعتها بخطيبها السابق، واستبدلت صورة جيف بصورة الممثل العالمي الكندي الأصل رايان رينولدز.

وقالت غابي، إنها تحب رايان كثيراً، وليس هناك أفضل من الوجود معه في حفل التخرج، بدلاً من التخلص من الصور.. ولكن المفاجأة الكبرى التي جعلت غابي تكاد تطير من السعادة، كانت بتدخل رايان نفسه بالتدخل والتعليق على مشاركتها، حيث كتب: «علينا إدراج صورتي بالفوتوشوب بدلاً من صورته في الكتاب السنوي بعد ذلك».

وعلى الرغم من تحذير رايان في هاشتاج بعنوان «لا تعبث مع غابي»، فإن خطيبها قرر الخروج عن الصمت والمشاركة هو الآخر، ورد قائلاً: «اسخر من نفسك، الآن لن أذهب لمشاهدة فيلم (ديدبول 2)، وستذهب الـ 11 دولاراً من جيبي إلى فيلم (كيف هارت فور ريل)».



دراسة

إعادة تعبئة زجاجة المياه تهدد الصحة

أبوظبي (الاتحاد)

أكدت دراسة أجراها فريق الباحثين بموقع «تريد ميل ريفيو» الأميركي، أن الزجاجات المُعاد استخدامها تعد مكاناً لعدد هائل من الخلايا البكتيرية، ما يعني أن ذلك قد يكون أسوأ بكثير من لعق لعبة الكلب.

وقال أحد الباحثين حسب الموقع الإلكتروني Mirror: «عندما يشتري أحدنا زجاجة مياه، يظل يستخدمها ويعيد تعبئتها واستخدامها لمدة طويلة، بما قد يبدو مفيداً للبيئة وموفراً للتكاليف.. وفي سعينا لشرب لترين من الماء الموصى بهما كل يوم، نفعل كل ما يمكننا فعله بما في ذلك استخدام زجاجات المياه مراراً وتكراراً.

غير أن دراسة جديدة أثبتت أن ذلك يكون ضاراً بصحتك، فقد تكون الزجاجة التي تشرب منها وتعيد استخدامها موطناً لآلاف البكتيريا التي تتغذى على الرطوبة».

وأوصت الدراسة بشراء وعاء أو قارورة من الفولاذ المقاوم للصدأ، وعدم تركها ممتلئة لفترة طويلة، وتنظيفها بانتظام باستمرار من خلال آلة غسل الأطباق؛ نظراً لأن أجسامنا تتكون من 60% تقريباً من المياه؛ ولأننا نفقد 3 – 4 لترات تقريباً من المياه يومياً؛ لذا فإن بقاء الجسم رطباً أمر بالغ الأهمية لنا، لا سيما خلال أشهر الصيف الحارة.

عارضات أزياء بشامبو على الشعر



ترجمة: عزة يوسف

في عرض الأزياء الأخير لعلامة ميزون مارغيلا، قدمت العلامة أولى مجموعاتها لخريف 2017 في أسبوع موضة الأزياء في باريس بعارضات أزياء ظهرن بشعر مطلي بالذهب وشفاة بلون معدني، وكثير من الشامبو على شعورهن.

وأوضح موقع Popsugar أن مصفف الشعر يوجين سوليمان، كان وراء إطلالات هذا العرض الذي تنوعت به تصفيفات الشعر من خصلات ملساء للغاية ودهنية، إلى شعر بدا نظيفاً بأكوام من الشامبو أعلاه.

وظهرت العديد من العارضات بالإطلالة الأولى، حيث ظهرت خصلات بيلا حديد مغطاة بشكل كبير بالغليتر الذهبي، في حين ظهرت عارضات أخرى بخصلات زرقاء لامعة ولون يذكرنا بظلال عيون بات ماكغراث الأزرق البنفسجي.

وقال الموقع: «لذلك لم يكن من الغريب أن تكون ماكغراث هي المسؤولة عن الماكياج المتألق الغريب لعلامة ميزون مارغيلا».


فكرة



حيوانات برية في مسابقة كوميدية

أبوظبي (الاتحاد)

أظهرت مجموعة من الحيوانات خفة ظل مذهلة في الصور التي التقطت لها على مدار السنوات السابقة في مسابقات جوائز كوميديا الحياة البرية للتصوير الفوتوغرافي.. والتقط المصور الفوتوغرافي الأميركي جورج كاثكارت الصور المضحكة في سان سيمون في كاليفورنيا، والتي بلغ عددها 2200 صورة من 75 بلداً لمسابقة العام الماضي، في حين توقع منظمو الحدث أن يزيد عدد الصور في مسابقة العام الحالي.

وأسس المصورون بول جوينسون هيكس وتوم سولامهم هذه المسابقة، ليلقوا الضوء على الحياة البرية، وإدخال بعض الفكاهة في عالم الحيوان.

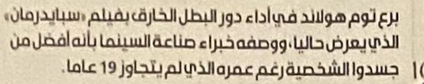
وشملت الصور صورة مرحة لفيل البحر، وهو فاغر فاه وينظر بدهشة إلى زميله، وصورة أخرى للكانغرو الأحمر الذي يبدأ يومه ببعض تمرينات الكونغ فو، وصورة لزرافة تتحقق من وسائل الأمان على متن طائرة، وفي صورة أخرى، يشير حيوان إندري من فصيلة الليمور بإصبعه، إلى أنه على ما يرام.

فاشن

ربطة الرأس عنوان أناقة المرأة
06








لقطة تستعيد الذكريات (الصور من المصدر)

حب الوطن عبر عدسة ناصر علي

مهندس كيميائي عاشق للفن

ناصر علي: التصوير إيقاف الزمن.. واللقطة ثروة



هناء الحمادي (أبوظبي)

يأنس بجمال الصورة، فيصورها بكل بساطة، يترصد الإحساس في كل شيء، لقطاته تمتاز بجمالية الإبداع والجودة والحرفية، التصوير الفوتوغرافي بالنسبة له هو إيقاف اللحظة الزمنية، باعتبار أن الصورة لغة ذات ثروة لا يفهمها إلا من التقطها، فهي تحكي أكثر ما نستطيع أن نقول، ينظر إلى الصورة الفوتوغرافية ويقيمها من خلال اللقطات التي يلتقطها بكاميرته الخاصة، من هذا المنطلق زاد ولعه بعالم التصوير مع تشجيع الأهل المستمر له.

ناصر علي البحراني في الثانية والعشرين من عمره.. مهندس كيميائي وعاشق للفن بكل أنواعه، متعمق في مجال التصوير الفوتوغرافي، ترافقه دائما كاميرته، فمن خلالها يعبر عما يشعر به، حيث كل صورة يلتقطها يقوم بتصويرها فينفذ أفكاره ورغباته وخياله، وهذا الأمر يأخذه إلى عوالم مختلفة، كما يؤمن بأن التصوير أكثر من مجرد صورة بل هو حياة.

ويقول: أحرص على الصورة التي تسحر من النظرة الأولى، ففي كل لقطة أسعى لالتقاطها تحكيها صوري وتبوح بها.

التصوير المفاهيمي

حب ناصر علي للتصوير الفوتوغرافي بدأ عام 2009، في كل المجالات مثل أي مصور هاوٍ يشعر بأنه يجب أن يلتقط الصورَ فقط، ولكنه لا يدري ما المجال الأقرب لنفسه، ويقول: «جربت كل من تصوير الطبيعة والمباني وحياة المدن وصور البورتريه، ولكن في النهاية كنت أقول لنفسي إن الصور قد تكون جميلة ولكن ينقصها شيء معين.. فقررت حينها بدلا أن أوجه عدسة كاميرتي للعالم الخارجي والتقط صور عامة، سأوجه الكاميرا لعالمي الداخلي وألتقط صور خاصة تعبر عن كل ما يدور في مخيلتي من أفكار وأحاسيس، لذلك بدأت أتعمق في مجال التصوير المفاهيمي، وفي هذا النوع من التصوير، يقوم المصور ببناء فكرة معينة، ويقوم بتجهيزها وتمثيلها، ومن ثم التقاطها».

التصوير الذاتي

من يشاهد صور ناصر يجدها تحمل أفكارا ومفاهيم جميلة في عالم التصوير، خاصة أنه يستخدم تقنية التصوير المفاهيمي، وهذا ما يميز أعماله الجديد، وعن هذا الجانب يوضح: ما يميز أعمالي الأفكار المبتكرة أو الجديدة، وأحيانا ما تكون فكاهية، وأيضا ما يميزها هو دخول التعديل الرقمي بالفوتوشوب في بعض الصور، ما يضيف لها لمسة جميلة مختلفة.

ويقول: «قد يكون هذا أهم ما يميز صوري، وهو أنها تندرج تحت مجال التصوير الذاتي، وهذا النوع من التصوير متعب، حيث يجب أن أثبت الكاميرا على (الستاند) الخاص، وأقوم بتفعيل المؤقت الذاتي وأذهب بسرعة لأقف أمام الكاميرا حتى تلتقط الصورة، وبعدها أعود لخلف الكاميرا لأتأكد إذا كانت الصورة جيدة أو لا للتأكد من جميع النواحي الفنية».

ناصر علي وهو يقرأ خلال صورة التقطها لنفسه

خلف الكواليس

كل الصور التي يلتقطها ناصر لها تأثير جميل ومختلف، حيث يقول: «غالباً نحن المصورين، حينما نفضل صورة على أخرى قد لا يكون ذلك لأنها الأفضل أو الأجمل، ولكن نفضلها لأننا فقط ندرك مدى صعوبة التقاطها، أو بمعنى آخر أننا الوحيدون الذين نعلم ما هي خلف كواليس الصورة».

وعن أوقات التصوير، يذكر أن التصوير النهاري أو الليلي كلاهما جميل وله ما يميزه، وفي النهاية المصور هو الذي يختار التوقيت الذي يتناسب مع فكرة الصورة، فإذا كان موضوع الصورة هادئا أو حزينا، فأكيد ستفضل التوقيت الليلي عن النهاري.



أمهات اليوم.. بطلات خارقات

القاهرة (الاتحاد)

شدد تقرير صحي حظي بمتابعة كبيرة على الموقع الإلكتروني Dailymail على أن أمهات اليوم بطلات خارقات، حيث يكافحن ليكون لديهن الوقت الكافي للقيام بقائمة مهام لا نهاية لها، غير أن هذا يحدث على حساب وقتهن الخاص واهتمامهن بأنفسهن، ولا يوجد وقت مخصص لهن، في الوقت الذي يتمنى عدد كبير من السيدات لو أتيح لهن وقت أكبر لممارسة هواياتهن واهتماماتهن، ودعا التقرير إلى ضرورة أن تجد الواحدة لنفسها بعض الوقت كل يوم، ولو خمس دقائق فقط، لأنه ذلك سيؤدي إلى فارق كبير في حياتها.

ونبه التقرير إلى نسبة كبيرة تجاوزت 65 % من النساء عينة الدراسة لا يجدن وقتاً لاستخدام كريمات العناية بالصحة والرشاقة كل ليلة لعدم توافر الوقت أو لنسيانهن فعل ذلك.. وقال معد الدراسة: لتسهيل إدخال عملية الترطيب في روتينك اليومي، يمكنك استخدام المرطب السريع الذي يوضع على الجلد المبلل، وحذر من عدم الحصول على قسط كاف من النوم لأن مزيد من النوم يمكن أن يساعد في تحسين كل شيء من التركيز إلى تعزيز الجهاز المناعي، بالإضافة إلى الالتزام بتناول وجبة الإفطار التي تعد المعزز الأساسي للمواد الغذائية والطاقة اللازمة للتركيز ولإنتاجية أكبر مما يجعلها الوجبة الأهم في اليوم.

يحتفلان بمرور 65 عاما على زواجهما

ترجمة: عزة يوسف



تزوج الأميركيان روبي وهارولد كوليمان منذ 65 عاما ولديهما خمسة أبناء وسبعة أحفاد وأحد عشر ابن حفيد، إلا أنهما لا يزالان يكنان الحب الكبير لبعضهما.

وقد أكدت المصورة الفوتوغرافية ميغان فوغان أنهما من الشخصيات الملهمة عندما طلبا منها تصويرهما في ذكرى زواجهما، حتى أنه عندما حانت ذكرى زواجهما الـ 65 أرادت أن تلتقط صورهما مجدداً، التي تعد احتفالا بالحب طويل الأمد والالتزام وإيجاد الشخص الذي يجعلك تبتسم بعد مرور عقود من العيش معا.

ويحب هارولد البستنة ليس فقط في حديقتهما، ولكن أيضاً في حدائق كبار السن المجاورين لهما، الذين لم يعد بإمكانهم القيام بأعمال البستنة، بالإضافة إلى حدائق الأشخاص الذين يذهبون معهما إلى المتنزهات، كما أنه أيضًا يأخذ إنتاج الحديقة إلى ملاجئ المشردين.. ولكن روبي تعاني خرف الشيخوخة الذي زاد في السنوات الأخيرة.

وأشار الموقع الإلكتروني Metro إلى أن ميغان ان روبي لا تتذكر آخر مرة التقطت لهما الصور، لكنها رغم ذلك رحبت بها وعانقتها بشدة.



كيف يصبح طفلك عبقريا؟

أبوظبي (الاتحاد)

كشف كتاب جديد لعلماء النفس عن أن الأسلوب الذي ينتهجه غالبيتنا في التربية خاطئ، وذلك ردا على استفسارات الآباء عن مدى الصرامة التي يجب أن يعاملون بها صغارهم ودرجة الاستقلالية التي يجب أن يتيحونها لهم.

وأوضح مؤلفا كتاب «التحول لعبقري.. ماذا يقول العلم لنا لتربية أطفال ناجحين؟» أن الآباء والأمهات يدربون أبناءهم على أن يكونوا مثل أجهزة الحاسوب، فبدلا من التركيز على النجاح في الدارسة، يجب أن نعلمهم كيف يكونون أفضل في السلوك الاجتماعي وتكوين علاقات، وأن يكونوا جيدين في مجتمعهم.

وحسب تقرير نشره الموقع الإلكتروني Dailymail تقول كالي هيرش باسيك الأستاذ في جامعة تيمبل بمدينة فيلادلفيا: إننا ندرب الأطفال ليفعلوا ما تفعله أجهزة الحاسوب، وهو تسميع الحقائق، ودائما ما تكون أجهزة الحاسوب أفضل من البشر في ذلك.

وأضافت هيرش وشريكتها في تأليف الكتاب روبيرتا غولينكوف من جامعة ديلاوير، إننا يجب أن نركز بدلا من ذلك على مفاهيم الأبوة مرتبة، حسب الأهمية، وهي التعاون الذي يعلم الأطفال الاندماج مع آخرين داخل وخارج المدرسة، ثم التواصل الذي يشمل التحدث والقراءة والكتابة والاستماع.

ويأتي المحتوى بعد ذلك، والذي يُبني على معرفة كيفية التواصل بمعرفة اللغويات والقراءة، ثم التفكير النقدي الذي يعتمد بدوره على المحتوى، ثم الإبداع الابتكاري الذي يعتبر هو الخطوة التالية؛ لأنك ستكون بحاجة إلى معرفة مجال ما جيدًا للقيام بما يكفي لعمل شيء آخر جديد.

وتأتي الثقة في المرتبة الأخيرة لتعليم الأطفال التعرض لمخاطر آمنة فقط.. وتؤكد هيرش أن التعاون هو أهم شيء بدءا من الاندماج مع آخرين إلى التحكم في دوافعك، موضحة أن تصرفات الأطفال في الفصل أو المدرسة يجب أن يقوم على هذا الأساس.

وتعطي الكاتبتان مثالا على ذلك بالتشجيع على التفكير الابتكاري، حيث يجب أن يتأكد الآباء من عدم إحباط الأطفال عندما يسألون سؤالا، بل تشجيعهم على طرح مزيد من الأسئلة؛ لأننا نريدهم أن يعلموا كيف يفكر الآخرون.

ناصر علي: التصوير إيقاف الزمن.. واللق

هناء الحمادي (أبوظبي)

يأنس بجمال الصورة، فيصورها بكل بساطة، يترصد الإحساس في كل شيء، لقطاته تمتاز بجمالية الإبداع والجودة والحرفية، التصوير الفوتوغرافي بالنسبة له هو إيقاف اللحظة الزمنية، باعتبار أن الصورة لغة ذات ثروة لا يفهمها إلا من التقطها، فهي تحكي أكثر ما نستطيع أن نقول، ينظر إلى الصورة الفوتوغرافية ويقيمها من خلال اللقطات التي يلتقطها بكاميرته الخاصة، من هذا المنطلق زاد ولعه بعالم التصوير مع تشجيع الأهل المستمر له.

ناصر علي البحراني في الثانية والعشرين من عمره.. مهندس كيميائي وعاشق للفن بكل أنواعه، متعمق في مجال التصوير الفوتوغرافي، ترافقه دائما كاميرته، فمن خلالها يعبر عما يشعر به، حيث كل صورة يلتقطها يقوم بتصويرها فينفذ أفكاره ورغباته وخياله، وهذا الأمر يأخذه إلى عوالم مختلفة، كما يؤمن بأن التصوير أكثر من مجرد صورة بل هو حياة.

ويقول: أحرص على الصورة التي تسحر من النظرة الأولى، ففي كل لقطة أسعى لالتقاطها تحكيها صوري وتبوح بها.

التصوير المفاهيمي

حب ناصر علي للتصوير الفوتوغرافي بدأ عام 2009، في كل المجالات مثل أي مصور هاو يشعر بأنه يحب أن يلتقط الصور فقط، ولكنه لا يدري ما المجال الأقرب لنفسه، ويقول: «جربت كل من تصوير الطبيعة والمباني وحياة المدن وصور البورتريه، ولكن في النهاية كنت أقول لنفسي إن الصور قد تكون جميلة ولكن ينقصها شيء معين.. فقررت حينها بدلاً أن أوجه عدسة كاميرتي للعالم الخارجي والتقط صور عامة، سأوجه الكاميرا لعالمي الداخلي وألتقط صور خاصة تعبر عن كل ما يدور في مخيلتي من أفكار وأحاسيس، لذلك بدأت أتعمق في مجال التصوير المفاهيمي، وفي هذا النوع من التصوير، يقوم المصور ببناء فكرة معينة، ويقوم بتجهيزها وتمثيلها، ومن ثم التقاطها».

التصوير الذاتي

من يشاهد صور ناصر يجدها تحمل أفكاراً ومفاهيم جميلة في عالم التصوير، خاصة أنه يستخدم تقنية التصوير المفاهيمي، وهذا ما يميز أعماله الجديد، وعن هذا الجانب يوضح: ما يميز أعمالي الأفكار المبتكرة أو الجديدة، وأحياناً ما تكون فكاهية، وأيضاً ما يميزها هو دخول التعديل الرقمي بالفوتوشوب في بعض الصور، ما يضيف لها لمسة جميلة مختلفة.

ويقول: «قد يكون هذا أهم ما يميز صوري، وهو أنها تندرج تحت مجال التصوير الذاتي، وهذا النوع من التصوير متعب، حيث يجب أن أثبت الكاميرا على (الستاند) الخاص، وأقوم بتفعيل المؤقت الذاتي وأذهب بسرعة لأقف أمام الكاميرا حتى تلتقط الصورة، وبعدها أعود لخلف الكاميرا لأتأكد إذا كانت الصورة جيدة أو لا للتأكد من جميع النواحي الفنية».

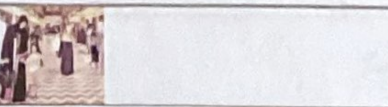


ناصر علي وهو يقرأ خلال صورة التقطها لنفسه

خلف الكواليس

كل الصور التي يلتقطها ناصر لها تأثير جميل ومختلف، حيث يقول: «غالباً نحن المصورين، حينما نفضل صورة على أخرى قد لا يكون ذلك لأنها الأفضل أو الأجمل، ولكن نفضلها لأننا فقط ندرك مدى صعوبة التقاطها، أو بمعنى آخر أننا الوحيدون الذين نعلم ما هي خلف كواليس الصورة».

وعن أوقات التصوير، يذكر أن التصوير النهاري أو الليلي كلاهما جميل وله ما يميزه، وفي النهاية المصور هو الذي يختار التوقيت الذي يتناسب مع فكرة الصورة، فإذا كان موضوع الصورة هادئا أو حزينا، فأكيد ستفضل التوقيت الليلي عن النهاري.



نصحت دراسات اجتماعية.. الأسرة بضرورة وضع خطة للاستفادة من الإجازة، وعمل كشف حساب يظهر مدى الاستفادة، لتعديل الخطة أو المحافظة عليها.



بحسن التخطيط وتنظيم الوقت

العطلة الصيفية تعزز الروابط الأسرية

أحمد السعداوي (أبوظبي)

تأتي العطلة الصيفية، في كل عام، حاملة الكثير من الفوائد ليس فقط للطلاب، بل لكل أفراد العائلة، لما يتخللها من أنشطة عديدة، يتشارك فيها كل الآباء مع الأبناء، وإتاحة فرصة أطول لقضاء أوقات ممتعة، تحدث مزيداً من التواصل بين كل أفراد الأسرة، عبر ممارسة الهوايات المشتركة أو الخروج في نزهات خلوية أو سفرات خارجية يجتمع فيها كل أفراد الأسرة على استكشاف مناطق جديدة، وترسيخ مجموعة من الذكريات الجميلة التي تعزز من التواصل بين الجميع داخل البيت الواحد، ما يجعلهم ينتظرونه وقت العطلة بكل ترقب، واضعين لها أفضل الخطط استثمار أوقاتها في تفريغ الطاقات، وخلق التوازن النفسي والاجتماعي الذي يحتاج إليه الجميع.

ويقول عبد الله طحنون اليماحي، الحاصل على بكالوريوس إدارة أعمال، ووالد لـ6 أبناء في مراحل التعليم المختلفة: «إن وقت الإجازة الصيفية من أجمل الأوقات التي يعيشها كل عام، لأنه يخرج فيها من أعباء ضغوط العمل، وفي الوقت ذاته يكون أكثر اقتراباً من أبنائه، فيعرف عنهم الكثير من الأشياء التي ربما غابت عنه بسبب انشغالات العمل وأعباء الحياة على مدار العام.

وأضاف: لذلك قبل بداية العطلة السنوية، يضع خطة بسيطة يتمكن خلالها من الخروج بأقصى قدر من الفوائد من حيث ممارسة أبنائه لما يحبون من هوايات وأنشطة، ومشاركته لهم هذه الهوايات، مثل السباحة أو كرة القدم، وعبر ذلك يحدث مزيداً من التواصل مع أبنائه، ويراقب سلوكياتهم، ويوجهها بشكل غير مباشر، وبالتالي تصبح العطلة الصيفية وسيلة لتعزيز سلوكيات الأبناء، وأيضاً طريقة مبتكرة لتقوية علاقات الجميع داخل الأسرة.

وقت مثمر

خالد عبد المجيد عبد الرؤوف، موظف بإحدى شركات القطاع الخاص، ولديه وابنان، يذكر من جانبه أنه ينظر إلى أوقات العطلات بأهمية النظر نفسه إلى أوقات الدراسة، لأنه في النهاية وقت ومحسوب على عمر أي إنسان، وإذا استطاع الشخص استغلال وقت فراغه بشكل مثمر، سينعكس ذلك على أدائه في الدراسة أو العمل، وحتى على صعيد العلاقات الأسرية، خاصة إذا أتيحت للشخص أن يقضي إجازته مع أبنائه، حيث يكون قريباً منهم، ويعرف ما حدث بشخصيتهم من تطورات ونواح إيجابية يمكن دعمها، أو سلبية يمكن توجيهها بالأسلوب الأمثل الذي يتناسب مع كل شخصية.

ولفت إلى أن دراسته في مجال الخدمة الاجتماعية، جعلت يدرك تماماً وجود فروق فردية بين الأبناء، وبالتالي ضرورة وجود أكثر من أسلوب لتربيتهم حتى تكون النتيجة في صالحهم ومرضية لأولياء الأمور، وهذه الفروق يمكن التعرف إليها من خلال ممارسة الأنشطة والهوايات معهم، وكذا الاستماع إلى حكاياتهم وتجاربهم مع أصدقائهم، وغيرها من المواقف التي تعزز من العلاقة بين الآباء والأبناء، وتنعكس بشكل إيجابي على أدائهم الدراسي في الأعوام المقبلة، وفي النواحي الأخرى من الحياة، وليس الجانب التعليمي فقط.

قدرات ومهارات

سامي سعيد الغفيقلي، أكد ضرورة أن يعد أولياء الأمور أنفسهم جيداً لكيفية قضاء العطلة مع أبنائهم، ولا يتركوا هذا الوقت الطويل، من دون أن يستفيدوا منه على أفضل وجه، مع التأكيد أن الترفيه وممارسة الهوايات المختلفة ليست مضيعة للوقت كما يعتقد البعض، بل هي فرصة لأولياء الأمور لاكتشاف قدرات ومهارات أبنائهم، وبالتالي القدرة على دعمها وتنميتها لاحقاً، وهذا لن يتم بالتأكيد إلا من خلال التواصل المباشر مع الأبناء، وقضاء أوقات طويلة معهم، وهذه الفرصة ليست متاحة دوماً سوى في أوقات العطلات، خاصة الطويلة، مثل الإجازة الصيفية، التي تعمق بشكل كبير العلاقة بين أفراد الأسرة كافة، وليست فقط بين الوالدين والأبناء، بل بين الإخوة وبعضهم بعضاً، وحتى بين الزوجين، نتيجة الابتعاد عن ضغوط الحياة اليومية، وقضاء أوقات بروح مختلفة عن تلك التي يعيش بها الناس معظم فترات العام.

وتقول أسما البلوشي، موظفة حكومية وأم لأربعة أبناء: «إن العطلة الصيفية فرصة ذهبية لكل أب وأم لتعزيز العلاقة مع الأبناء عبر توافر وقت كاف للاستماع إليهم والتعرف إلى مشكلاتهم في حال وجودها، خاصة إذا كانوا في مرحلة الشباب والمراهقة، حيث تكون حاجتهم للقرب من أولياء أمورهم كبيرة، قياساً لبقية مراحل الأبناء العمرية، وهذه المساحة من التواصل لا تحدث غالباً سوى في أيام العطلات التي يحسن بعض الآباء والأمهات استغلالها بذكاء عبر ممارسة الأنشطة نفسها التي يحبها الأبناء حتى لو يكن أحد الوالدين يحب هذه الأنشطة، ولكن ذلك يتيح له فهم أبنائه بشكل أوضح، وبالتالي الاقتراب من عالمهم، وتقوية العلاقة معهم».

وتؤكد أن العطلة الصيفية تحمل جانباً غاية في الأهمية، وهي تكريس عدد من السلوكيات الإيجابي لدى الأبناء، عبر تعويدهم على صلة الأرحام، والتعرف إلى أقربائهم وزيارتهم، وهو ما يصعب حدوثه خلال أيام الدراسة التي تكون مشحونة بالدروس والواجبات المدرسية حتى في عطلات نهاية الأسبوع، كما أنها تقوم بتعليم بناتها كثيراً من الأمور المنزلية، مثل الطهي، وغيرها من الأشياء الواجب أن تتعلمها كل فتاة، ويكون ذلك عبر قضاء أوقات طويلة مع بناتها، حتى تقوى صداقتها بهن، لكونهن يعتبرانها الشخص الأقرب لهن في الحياة.

خطة ميدانية

ويقول الخبير في العلاقات الأسرية، عيسى المسكري: «إن العطلة الصيفية يمكن أن تلعب دوراً بالغ الأهمية في تعزيز الروابط الأسرية، وذلك يتم عبر وضع خطة ميدانية تراكمية، يشعر الأبناء من خلالها بأهمية الوقت الذي نقضيه في الإجازة، وبأنه يمكننا من خلالها ممارسة أنشطة كثيرة محببة لنا، وفي الوقت ذاته تعلم سلوكيات مرغوبة تساهم في تغيير شخصياتنا إلى الأفضل، ومن ذلك القيام بعمل زيارات عائلية لمن لم نستطع التواصل معهم خلال العام الدراسي، وهذا يفتح آفاقاً جديدة لعلاقات الأبناء مع أقربائهم، خاصة ممن هم في أعمارهم.

وأضاف: إذا قمنا بالتركيز على العلاقات بين أبناء الأسرة الواحدة يمكن لولي الأمر بأن يضع خطة شاملة خلال العطلة الصيفية تتميز بالتنوع في محتواها بأن يخصص يوماً في الأسبوع للجلسات الثقافية، وتبادل الخبرات مع الأبوين، ويوماً للقراءة، ويوماً لمناقشة قضية ما، كما يمكن تكليف أحد الأبناء بإعداد مادة تثقيفية وإلقائها أمام الجميع، وكذلك عمل مسابقات حركية رياضية أو مسابقات ثقافية، وهي جميعاً أساليب فعالة لتقوية علاقات أطراف الأسرة، وإضفاء لمسات مرحة وجميلة على الأوقات التي يقضونها معاً.

نمط الحياة

ويدعو المسكري أولياء الأمور إلى تغيير نمط الحياة اليومي خلال العطلة الصيفية، وعلى سبيل المثال في البيوت الواسعة يمكن لأصحابها أن يمارسوا مع أبنائهم رياضات مختلفة، مثل كرة القدم، أو السلة، أو ألعاب الحبل، أو الخروج إلى المراكز التجارية الواسعة المنتشرة في البلاد، على أن تتم زيارة المراكز الموجودة في الإمارات الأخرى حتى يشعر الجميع بنوع من التغيير، وكسر النمطية في حال عدم استطاعة البعض السفر إلى الخارج، والقيام برحلات إلى بلدان أخرى، مع الإشارة إلى وجود عديد من المزارات والمتاحف داخل الدولة، التي تلبي ذائقة الجميع، وتتيح لأفراد الأسرة قضاء أوقات مفيدة وممتعة في آن، يكتشف من خلالها الأبناء جوانب جديدة لديهم ومهارات مختلفة يقوم أولياء الأمور بتدعيمها والارتقاء بها.

ولفت إلى أهمية دراسة ولي الأمر إلى العطلات السابقة، والتعرف إلى ما قد يكون بها من أوجه قصور أو سلبيات، مثل الفتور والملل، ثم العمل على إبعاد تلك السلبيات.. ومن أفضل الأنشطة التي يمكن أن تقوم بها أسرة ما، وتقرب العلاقة بين أفرادها بشكل كبير خلال العطلة المدرسية، القيام برحلة إيمانية، وعمل رحلة عمرة جماعية لكل أفراد الأسرة، حيث يكون لها نتائج مذهلة بما تتضمنه من جوانب إيمانية، تثقيفية، واجتماعية، إضافة إلى متعة السفر والتغيير.

زيادة التواصل مع الأبناء (الاتحاد)



سامي الغفيقلي

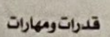
عيسى المسكري

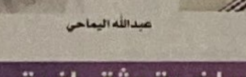
خالد عبد الرؤوف





عبدالله اليماحي





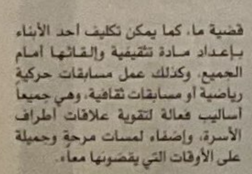
دعوة إلى عمل مسابقات رياضية وثقافية أو مناقشة قضايا عامة



ضرورة ممارسة الهوايات والخروج للتنزه أو القيام بسفرات خارجية



العطلة فرصة للترفيه وتقوية العلاقة مع الأبناء



نصائح

يقدم الخبير في العلاقات الأسرية، عيسى المسكري، مجموعة نصائح تعزز الروابط الأسرية:

- تنظيم الوقت خاصة أن كثيراً من أفراد الأسرة يحولون الليل إلى نهار والنهار إلى ليل أثناء العطلة وهذا يقتل أي تنظيم للوقت أو نشاط مهم- وضع خطة شاملة حول الأنشطة التي يمكن لأفراد الأسرة ممارستها بشكل جماعي قبل حلول الإجازة الصيفية بوقت كاف، وكذلك تخصيص وقت للاستماع إلى ما يرغب الأبناء في الحديث فيه والإجابة عن التساؤلات المختلفة التي تدور في أذهانهم عن مختلف الأمور.
- توزيع الأدوار بين أفراد الأسرة بما يتناسب مع إمكانات وميول كل عنصر فيها، بحيث نخلص في النهاية إلى إجازة ممتعة ومثمرة.

استعراضات فنية



الممثل سلمان خان أبهر الحضور باستعراضات فنية، اعتمدت على الحركات الصعبة، خلال حفل جوائز أكاديمية السينما الهندية الدولية (إيفا) الذي أقيم مؤخراً في نيوجيرسي بالولايات المتحدة. (رويترز)

«الفنر».. خدمات ضيافة على «إنستغرام»

هناء الحمادي (أبوظبي)

عملت آمنة عبدالله على توظيف وسائل التواصل الاجتماعي لخدمة مشروعها الذي يحمل عنوان «alfanar_uae» على «إنستغرام»، حيث ترجع سبب تسمية المشروع بـ «الفنر لخدمات الضيافة» إلى أن «الفنر» أهم وأبرز الأدوات التي تم استخدامها قديماً في الإنارة، خصوصاً عندما يوجد الضيوف في المنزل لتناول وجبة العشاء، حيث تتم إنارة المكان باستخدام هذه الأداة؛ لذلك يعتبر «الفنر لخدمات الضيافة» الفرصة والسبيل للأشخاص لتقديم كل ما هو مميز وجديد في عالم الضيافة. عملت آمنة على تقديم خدمات الضيافة بأسلوب عصري وأنيق ومتخصص في مختلف المناسبات للعوائل والأشخاص في كل إمارات الدولة، حيث تهتم بالتميز، وتقديم الخدمات الراقية التي تليق بالزبائن في مختلف مناسباتهم، منها الأعراس وحفلات عقد القران، والتخرج والضيافة في المنازل وغيرها، عبر جملة من الخدمات، منها أسلوب التقديم والأواني الفاخرة التي يتم بها تقديم المأكولات والمشروبات، وتصاحب تلك الخدمة عاملات الضيافة اللاتي يرتدين اللبس الموحد، حيث يقمن بتقديم الطعام الإماراتي الذي يتم إعداده طازجاً وحاراً وشهياً.

وذكرت أبرز الأكلات التي يقدمها «الفنر لخدمات الضيافة»، وهي اللقيمات، الساقو، الخبيص، خبز محلى، خمير، وعصيدة، الحلوى والبان كيك، أما عن المشروبات الباردة التي يقدمها «الفنر»، فذكرت النقبي مشروبات «السعادة» و«كوكتيل شهر العسل» الخاصة بـ «الفنر»، ولفتت إلى أن «الفنر لخدمات الضيافة» يقدم أيضاً خدمة توفير العطور، وتضم قوائم منوعة عدة، ويمكن للزبائن اختيار ما يناسبهم من الخدمات وأنواعها بما يناسب أعداد ضيوفهم.

كيف تكون سعيداً.. وتسعد الآخرين؟

أبوظبي (الاتحاد)

أكدت مريم فضل الله- إداري تسجيل أول بمركز الذيد لخدمة المتعاملين في كلمة نشرتها بموقع الإمارات للهوية، أن السعادة ثلاثة أشياء، شيء تعمله، وشيء تحبه، وشيء تطمح إليه، وقدمت بعض النصائح:

- لكي تسعد من حولك عليك بالكلمة الطيبة، بها تدخل البهجة على قلوبهم
- التزم الصمت خير لك، كي لا تجرح بكلامك أي شخص، حتى لو أخطأ في حقك.
- كن طيب القلب لين الجانب، وتنازل عن أشياء ثانوية في حياتك حتى لا تخسر أصدقاءك.
- عش حياتك على سجيتها ولا تتصنع، وكن أكثر مصداقية بالتعامل مع الآخرين.
- ابتعد عن الرسمية بالتعامل معهم، واسمح لكل شخص أن يكون على طبيعته في التعامل معك.
- تجنب كثرة لوم الآخرين، وإذا عاتبك شخص على أمر ما فلا تقاطعه واستفد من معاتبته.
- لا تكن كالذي كسر ساعة منبه لم يكن ذنبها إلا أنها أيقظته من نومه.
- حاول أن لا تكون سريع الغضب واجعل الابتسامة أسلوب حياتك.
- عليك أن تكون أنت مصدراً لسعادة الآخرين ويكون لديك الشعور الفعلي بهذه السعادة.
- السعادة لا تتحقق بالثراء أو السلطة أو النفوذ لأنها أمور يتلاشى سحرها على المدى البعيد.
- السعادة تكمن بوجود عائلتك بقربك أو أصدقاء تحبهم ويحبونك، تتشارك معهم أجمل لحظات حياتك.
- تعلم واعمل واعلم وساعد الناس قدر استطاعتك، وكن معطاءً دون مقابل ولا تنتظر رد الجميل.

نجمات يستعدن الرشاقة باليوجا

أبوظبي (الاتحاد)



كارينا كابور

شهدت الفترة الأخيرة إقبال كبار النجوم، مثل كارينا كابور وديبيكا باديكون وجاكلين فيرنانديز على ممارسة رياضة اليوجا، وقال بعضهن، إنها أفضل تمرين لمواجهة الاكتئاب واستعادة الرشاقة والثقة بالنفس، بجانب الهدوء والاستقرار النفسي، خاصة بعد يوم مشحون بالكثير من ضغوط العمل.. وهو ما أكده موقع fustany، حيث أوضح أن فوائد اليوجا لا حصر لها.

- هناك أنواع من تمارين اليوجا التي تساعد على خسارة الوزن وتنشط القلب.
- التدرب على اليوجا يساعد على التخلص من التوتر والشعور أكثر بالاسترخاء.
- تساعد على زيادة مرونة الجسم، بالأخص الظهر والأكتاف.
- تحسن من طريقة جلوسك وهيئتك الإجمالية، كما تقلل من آلام الظهر.
- ثبت علمياً أن من أهم فوائد اليوجا التقليل من الاكتئاب.
- تحسن من حالتك المزاجية والتوتر، وتساعدك على النوم بطريقة أفضل.
- القيام بجلسة يوجا سريعة يساعد على تجديد الطاقة والشعور بالانتعاش من جديد.
- تنشط الأجهزة والدورة الدموية، ما يساعد الجسم على التخلص من السموم.
- تعمل على شد عضلات الجسم بالكامل.

يعني أكد على ماركاتج ولا على البيت والعيال ؟!

الألوان تكشف أسرار الفتيات

أبوظبي (الاتحاد)

كشفت الألوان الكثير من أنماط شخصيات الفتيات، حيث تشعر إحداهن بالراحة حين توجد في غرفة يسيطر عليها لون معين، أو حين ترتديه، ولكن من دون أن تعتمده لوناً مفضلاً لأسباب في شخصيتها تدفعها إلى اختيار لون آخر.. وهو ما أشار إليه تقرير نشره الموقع الإلكتروني yasmina تناول دلالة الألوان وعلاقتها بالشخصية:

- الأزرق: يعني أن الفتاة تميل إلى «الكلاسيكية»، وأنها واقعية وتخاف من التغييرات الجذرية في حياتها.
- الأبيض: تكره المبالغة، وتفضل البساطة في كل ما تقوم به، ولا تتوقع من الأمور أكثر مما تظهر لها.
- الأسود: قد تكون تحت تأثير حالة نفسية، لذا تفضل الاختفاء والعيش بمنأى عن عيون الناس.
- الزهري: يعني أنها طفلة لن تكبر أبداً، وأنها متمسكة بالحياة حتى الرمق الأخير.
- الأحمر: تتميز بالجرأة الكبيرة، وأن داخلها شخصية قوية تخرج أحياناً عن سيطرتها.
- الرمادي: تخاف المشاكل وتبتعد عنها، وتفضل الاستقرار والهدوء وتحتاج إلى جرعة من الثقة بالنفس.
- الأخضر: فتاة غريبة الأطوار بحسب التحليل النفسي، وتعيش حسب فلسفتها الخاصة، ولا تولي أهمية كبرى لما تسمعه.
- البنفسجي: يعني أنها راقية بالفطرة، وتتمتع بشخصية قوية، ويعجب بها الناس من دون أن يتعرفوا إليها.
- البني: يعني أنها فتاة تتميز بحسن الاختيار، وتعرف الطريق الذي يوصلها إلى الهدف.



5 عادات غريبة للشعوب

أبوظبي (الاتحاد)

تتوارث الكثير من العادات الغريبة بين الشعوب في مختلف مناحي الحياة، وقد يتعدى بعضها لكونها مجرد عادة، إلى خطورتها على حياة البعض، ورغم ذلك يواصلون ممارستها وسط طقوس واحتفالات تبدو غريبة في كثير من الأحيان.. حيث أشار تقرير نشره الموقع الإلكتروني almrsal إلى تلك العادات:

1- منع العرسان من الاستحمام قبل الزفاف.. عادة غريبة يتبعها الناس في ماليزيا، وتحديداً بمنطقة بورنيو الشمالية، حيث يتم منع العروسين من دخول الحمام قبل زفافهما بثلاثة أيام، وذلك لاعتقادهم أن هذا الطقس يجلب لهم العمر المديد لزواج العروسين، وتتم مراقبة العروسين في هذه الفترة حتى لا يقوم أي منهما بالاستحمام قبل الموعد المحدد.

منع العرسان من الاستحمام في ماليزيا

المشي على الفحم

وليمة القرود في تايلاند

2- حمل العريس عروسه والمشي على الفحم.. في طقس غريب من طقوس الصين للزواج، يجبر الزوج على المشي على فحم مشتعل قبل أن يدخلا إلى بيتهما، وهذا الطقس يعتبرونه دليلاً على الحياة الناجحة بين العروسين.

3- وليمة القرود في تايلاند: يقام سنوياً في تايلاند احتفال خاص بالقرود في محافظة ليبوري في بانكوك، وذلك بعمل وليمة كبيرة تزن لأكثر من ثلاثة أطنان من الفواكه والخضراوات التي تحبها القرود.

4- مسابقة تشويه الوجوه في إنجلترا: مسابقة تقام في الريف بإنجلترا سنوياً منذ عام 1267 يقوم بها المتسابقون بوضع حدوة الحصان حول وجوههم ليظهروا الوجه بأبشع أشكاله، والفائز هو من يكون صاحب الوجه الأبشع.

5- عادة قطع الأصابع في إندونيسيا: عادة غريبة الأطوار تتبعها قبيلة تدعى «داني» في إندونيسيا، حيث إنها تجبر النساء على قطع أجزاء من أصابعهن عند وفاة أحد أفراد الأسرة، وذلك بهدف جعلهن يشعرن بالألم العاطفي ذاته الذي يشعرن به، ويتم ربط أصابع المرأة بحبل رفيع حتى يتم تخديرها، ثم يقطع جزء من أحد الأصابع ويتم كي الأصبع المبتور.

سر النوم الجيد ليلاً

ترجمة: عزة يوسف

أوضحت دراسة جديدة أن أي شخص بحاجة لسبب جيد يستيقظ من أجله في الصباح، وأن الأشخاص الذين يشعرون أن لحياتهم هدفاً، تقل لديهم نسبة الأرق واضطرابات النوم لفترة طويلة.

وقال الدكتور جيسون أونغ من جامعة نورث ويسترن في الولايات المتحدة: «إن مساعدة الناس على أن يكون لديهم سبب لحياتهم، يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لتحسين جودة نومهم دون الحاجة إلى استخدام عقاقير، لا سيما لشعب يعاني الأرق بشكل كبير».

وكشفت نتائج الدراسة عن أن الأشخاص الذين شعروا بأن لحياتهم أهمية، كانت نسبة تعرضهم لتوقف التنفس أثناء النوم أقل من غيرهم.



الجمعة 27 شوال 1438 هـ الموافق 21 يوليو 2017م Friday 21 July, 2017

صحيفة يومية سياسية جامعة تصدر عن

ABU DHABI MEDIA أبوظبي للإعلام

www.aletihad.ae

رئيس التحرير

محمد الحمادي

@ MEalhammadi

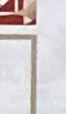
الإمارات العربية المتحدة ص.ب: 791 أبوظبي
هاتف: 4455555 - 9712 + فاكس: 4144112 - 9712 +
مكتب دبي: بدالة / ت 3561666 - 9714 +
فاكس : 3319090- 9714 +
الاعلانات : 4800 414 9712+
sales@admedia.ae

التوزيع والاشتراكات
من خارج الدولة هاتف: 4145000 - 9712+
فاكس: 4145050 - 9712+ ص.ب: 40401 أبوظبي
داخل الدولة الرقم المجاني 8002220
الإدارة التجارية ت 4145066-02 فاكس: 4145060-02

سوق عكاظ



مهرجان سوق عكاظ في الطائف يعيد إحياء السوق العربي القديم الذي تجمع فيه التجار والشعراء، متضمنا عروض الخيل والجمال، والمسرحيات التاريخية، والأعمال الفنية الجميلة والحرف اليدوية.. وتتواصل فعاليات المهرجان التي انطلقت أمس الأول على مدى 10 أيام. (أ ف ب)



العمود الثامن

تذكرة.. وحقيبة سفر - 1

في أحد صيوف لندن، وما أكثر أصيافها، وقبل أن يكون الهاتف النقال في اليد، وكنا نعتمد على هواتف الفندق وبدالته، تجمعنا أصدقاء قادمين من عواصم أوروبا، فالعُرف من لم يصيّف في لندن، ولم يذق بسرها، ورطبها، لم يعرف الصيف، ولا بشارته، المهم كان لنا صديق «شغل بانكوك»، فطلبنا منه أن يجرب مرة لندن، ولن يندم، خاصة وأننا شلة يجمعنا الشيء الكثير، ولا يفرقنا القليل، فانصاع الصديق، وإن كنا نعرف مقدماً ماذا سيقول أول ما تطأ قدماه عاصمة الضباب: «يا أخي.. لندن غالية، وين فوكيت، وبتايا، وين هذاك الهامور اللي يقدمونه لك يلبط، وإلا البوستر السمين، بصراحة مثل بانكوك ما تلقى، اللي تهمزك، واللي يخدمك، وكله كم من «بات»، ما يسوى عشرة دراهم، لندن.. عنبوه التاكسي ما يواحي له يفتح العداد بعشر روبيات»!

بعد تلك الخطبة العصماء التي سيلقيها على مسامعنا كلما سنح له الوقت، ربما يحلف بطلاق لندن، وسيكيل من المسبات والمضجرات ما يجعل منها عجوزاً شمطاء، تشبه ساحرات قصص الأطفال ما قبل النوم.

المهم شرّف صاحبنا، ونظراً لاختلاف الوقت بين آخر دنيا الغرب، وآخر دنيا الشرق، وساعات النوم المضطربة، تركناه ينام ما يكفيه، وتركنا له عنوان مقهى ومشرب، وقلنا له: سنوافيه هناك في الساعة السادسة، وأن لا يدخل قبلنا، لأنه محل محترم، ويتطلب حجزاً مسبقاً، كانت تلك دعابة استقبلنا بها ضيف صيف لندن الجديد، خاصة، وأنه إنسان «على وجهه» فيه الدعابة، ولا يخلو من سذاجة، قبل الموعد وصلنا مختبئين، نناظر لباب المقهى من بعيد، وإذا بصاحبنا يسبقنا، ويُمضي الوقت في تمشيط رصيف ذلك المقهى، وحين استبطانا، وقف ملاصقاً للجدار، واضعاً رجلاً على الجدار، ورجلاً يتعكز عليها، وأشعل سيجارته، وذلك المشهد الذي كنا ننتظره، خاصة، وأنه يتمتع بوسامة بدوية، تقرّبه لأن يكون ممثلاً إيطاليا قارب الشهرة، لو أنه اعتنى قليلاً بملابسه، ووضع بدلاً من تلك القمصان التي من السوق المركزي، ملابس كتانية مهلهلة، تليق بالصيف، ظل المارة وبعض مرتادي المقهى يتفحصونه، ومنهم من يقف بجانبه هامّاً بمحادثته، وحين يرون «ريشته، ورفرفة عينيه» يطالعونه بنظرة غريبة، ويدخلون المشرب، وربما رمقه واحد من بعيد بتلك النظرة الضبابية، ظل صاحبنا يطالع ساعته، وبدا يتافف، خاصة حينما لم يلمح امرأة - وهي مُنى روحه- تمر من ذلك الرصيف، وأن الداخلين للمشرب يوحون له بممتطي الدراجات النارية بملابسهم الجلدية السوداء، والوشوم، وأقراط الأذن التي لا تليق بمفرد المذكر السالم.. ونكمل غداً

ناصر الظاهري

amood8@alittihad.ae

9 عوامل لتجنب الإصابة بالخرف

باريس (أ ف ب)

خلصت دراسة علمية إلى أن مراعاة تسعة عوامل منذ الصغر يمكن أن تقي من الإصابة بمرض الخرف - وأحد أنواعه مرض الزهايمر- الذي يصيب خمسين مليون شخص في العالم، وفقاً لآخر الإحصاءات.

ويتوقع أن يصل العدد إلى 132 مليوناً في العام 2050، حسب ما جاء في مجلة «ذي لانسيت» الطبية التي نشرت الدراسة أمس. وقال الباحثون إن العوامل الأساسية التي ينبغي التركيز عليها هي التعليم والسمع والتدخين.. فالتعليم في سن مبكرة من شأنه أن يقلّص الإصابة بالمرض بنسبة 8 % شرط أن يواصل الأشخاص تعليمهم وصولا إلى المراحل الثانوية.. ويقلّص الحفاظ على السمع في منتصف العمر، أي بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والستين، من خطر الإصابة بالمرض بنسبة 9 %. أما الامتناع عن التدخين فيسهم بنسبة 5 %.

أما العوامل الأخرى، فهي ارتفاع ضغط الدم المسؤول عن 2 % من حالات الخرف، والسمنة (1%) لدى من هم في منتصف العمر، إضافة إلى الاكتئاب (4 %) والخمول (3 %) والعزلة الاجتماعية (2%) والسكري (1 %) لدى من هم فوق الخامسة والستين.

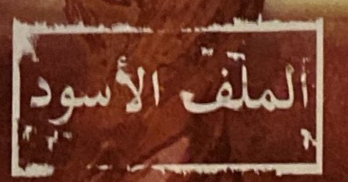
وبالتالي فإن تجنّب هذه العوامل مجتمعة يقلص خطر الإصابة بنسبة 35 %.

ودعا جيل ليفينجستون المشرف على الدراسة إلى اعتماد «مقاربة واسعة للوقاية من الخرف» بناء على هذه الخلاصات.

أبوظبي الرياضية
ad sports

وثائقي خاص
"قطر الملف الأسود"





الليلة
الجزء الثالث
"الإرهاب الأسود والأحلام الزائفة"

أبوظبي الرياضية 1 22:00 UAE
أبوظبي الرياضية 2 23:00 UAE إعادة

الإمارات
الليلة 22:30 UAE
السبت 14:30 UAE إعادة



الليلة 23:30 UAE
السبت 15:30 UAE إعادة

adsportstv
adsports.ae
App Store
Google play